

اهمیت صرف صبحانه در دانش آموزان

نخوردن صبحانه می تواند اثرات منفی بر یاد گیری دانش آموزان داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه مدت معمولا سطح گلوکز خون به نحوی تنظیم می شود که به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی تر باشد ، به دلیل افت قند خون ، مغز قادر به فعالیت طبیعی خود نیست و در نتیجه یادگیری و تمرکز حواس مختل میشود. دانش آموزانی که صبحانه نمیخورند بیشتر در معرض اضافه وزن و چاقی قرار دارند . نخوردن صبحانه و ناشتایی طولانی مدت موجب افت قند خون شده و در نتیجه در وعده نهار به علت گرسنگی و اشتهای زیاد، غذای بیشتری خورده میشود که در نهایت اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.

نکته

برای اینکه دانش آموزان اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند باید شام را در ساعات ابتدای شب صرف کنند و حتی الامکان شب ها در ساعات معین بخوابند تا صبح ها بتوانند زود تر بیدار شوند و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند . اگر والدین صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و هر روز دور سفره صبحانه بنشینند ، خود مشوق دانش - آموزان برای صرف صبحانه خواهند بود . والدین باید سحر خیزی ، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را به کودکان خود بیاموزند . غذاهایی مثل فرنی، شیربرنج، حلیم و عدسی از ارزش غذایی بالایی برخوردارند. نان و کره و مربا، نان و کره و عسل ، نان و کره و خرما همراه با یک لیوان شیر ، یک صبحانه سالم و مغذی برای دانش آموزان به شمار میروند . یکی از دلایل نخوردن صبحانه در دانش آموزان تکراری و یکنواخت بودن آن است . تنوع در صبحانه، دانش آموزان را به خوردن صبحانه تشویق میکند.

اهمیت صبحانه

صبحانه نخوردن یکی از مشکلات شایع در این دوران است. مطالعات نشان داده است که دانش آموزانی که بدون خوردن صبحانه به مدرسه می روند یادگیری و کارایی لازم را ندارند. نخوردن صبحانه و گرسنگی در طی ساعات کلاس درس موجب پایین آمدن قند خون و نرسیدن گلوکز (قند خون) به مغز می شود که نتیجه آن اختلال در عملکرد مغز است. معمولاً دانش -آموزان نداشتن وقت را دلیل نخوردن صبحانه عنوان می کنند.

لازم است اهمیت مصرف صبحانه و تاثیر آن در یادگیری به دانش آموزان آموزش داده شود. توصیه هایی مانند صرف شام در ساعات ابتدای شب، خوابیدن به موقع، زودتر از خواب بیدار شدن در صبح و تشویق دانش آموزان به ورزش قبل از مصرف صبحانه موجب می شود که دانش آموز به تدریج اشتهای خود را برای خوردن صبحانه پیدا کند.

به دانش آموزان توصیه کنید در وعده صبحانه، از نان (به عنوان منبع تامین انرژی)، پنیر با تخم مرغ (به عنوان منبع تامین پروتئین) و شیر (برای تامین پروتئین و کلسیم) استفاده نمایند. کره همراه با مربا یا عسل یا خرما بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تامین می کند، علاوه بر آن کره منبع خوبی از ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین A, D است.

مثال هایی از یک صبحانه مناسب برای دانش آموزان و نوجوانان، نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما، نان و پنیر و خرما است. همچنین مصرف یک لیوان شیر همراه با صبحانه توصیه می شود.

انواع غذاهای سنتی مانند عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان و آش های محلی از غذاهای مفید و با ارزش بالای غذایی به شمار می آیند که در هر منطقه به عنوان صبحانه مصرف می شوند.